

*Musik aus psychologischer und psychosozialer Sicht*

## Was macht das Singen mit Menschen?

Musik spielt in unseren Ferienlagern besonders dann eine Rolle, wenn wir zusammen singen. Das passiert vor allem abends in der Jurte, traditionell auch im Gottesdienst, zwischendurch aber auch auf Fahrten oder einfach so, wenn eine Gruppe zusammentrifft. Singen kann dabei ein leises bündisches Lied am Feuer sein genauso wie ein möglichst lautes rhythmisches Sprech- und Bewegungsspiel.

Was macht Singen jedoch mit uns? Welche Wirkung hat Singen auf junge Menschen? Um diese Fragen zu beantworten blicken wir in diesem Artikel aus einer psychologischen und psychosozialen Perspektive. Es geht darum, wie Musik zunächst generell auf den Menschen wirkt, was Singen mit uns persönlich macht und wie sich das gemeinsame Singen auf die Gruppe, aber auch auf jede/n von uns, auswirken kann. Um diese Fragestellungen zu beantworten, findet man im Internet eine Fülle von Zeitungsartikeln zur Musikpsychologie, ergänzt durch verschiedene Studien in der Literatur.

### Wie wirkt Musik auf den Menschen im Allgemeinen?

Beschäftigt man sich mit dieser Frage fällt auf, dass Musik in unser aller Alltag ständig vorkommt und uns begleitet. Musik kann Menschen auf Konzerten und auch zu Hause in ihren Bann ziehen wie kaum etwas anderes. Zudem verstärkt sie die Wirkungen von Filmszenen oder ist für die Atmosphäre in vielen Situationen unseres Lebens (mit)verantwortlich. Es gibt nur wenige Dinge, die Menschen auf so einfache Weise mit Glück erfüllen können. In der Medizin wird sie schon seit einiger Zeit zu verschiedenen Zwecken

eingesetzt: Lindern von Schmerzen, Überwinden von psychischen Barrieren, Wachrufen von Erinnerungen oder als direkter Zugang zu Emotionen.

Diese Wirkungen erzielt Musik wahrscheinlich, indem sie unterschiedliche Bereiche unseres Gehirns aktiviert und diese verbindet. Musikalische Aktivität kann also nicht einer spezialisierten Hirnregion zugeordnet werden. Diese Aktivierung geschieht unterschiedlich intensiv beim Musikhören und Musikmachen. Da wir uns nun auf das Singen konzentrieren, bleibt hier nur noch die Empfehlung der Ausarbeitung *Die Wirkung von Musik auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern* des Wissenschaftlichen Dienstes des deutschen Bundestages (2007).

### Wie wirkt sich Singen auf den Menschen aus?

Die naheliegendste Art Musik zu machen, ist wohl seit jeher das Singen. Ohne Instrument oder andere Hilfsmittel können Menschen durch ihre Stimme direkt Musik erzeugen. Recherchiert man in Bezug auf die Wirkung dieser Art des Musizierens auf den Menschen, taucht als häufigste Antwort „Singen macht glücklich“ (Spektrum 2019) auf. Diese plakative



Aussage wird von verschiedenen Studien gestützt, die Folgendes nachweisen: tiefgreifende physiologische Veränderungen von der Hirnstruktur bis zur Atmung, die Steigerung des Allgemeinen Wohlbefindens, den Abbau von körperlichem und psychischem Stress, sogar positive Auswirkungen auf die Aktivität des Herzkreislaufes sowie des Immunsystems.

Sucht man explizit nach negativen Wirkungen des Singens, scheint es nur eine Studie zu geben, die professionelle Sängerinnen und Sänger in den Blick nimmt. Dieser Studie geht auf die gesundheitlichen Folgen des Singens auf diese spezielle Gruppe der Menschen, die auf ihre Stimme existenziell angewiesen sind. Eine zentrale nega-



tive Wirkung ist die Angst vor dem Verlust der Stimme sowie ein erhöhter Leistungsdruck. Durch die spezielle Auswahl der Gruppe kann diese Studie aber wohl kaum verallgemeinert werden (vgl. Kaiser 2017, S. 137).

### Wie wirkt sich Singen in einer Gruppe auf den Menschen aus?

Blickt man nun auf das Singen in einer Gruppe, was bei der Malteser Jugend sicher die zentrale Rolle spielt, steht die Gemeinschaft im Vordergrund. Diese Gemeinschaft wird bei vielen von uns in der Jurtenburg, in Gottesdiensten oder beim Singen in der Jugendgruppe erlebbar. Der Effekt wird aber auch durch Studien belegt, wobei an dieser Stelle nur eine herausgegriffen wird.



In dieser Studie wurden Menschen aus prekären Situationen, die als Einzelgänger eingestuft wurden, zu einem Chor geformt. Diese Chorarbeit, welche in mehreren Auftritten mündete, hatte nachweislich signifikante Effekte bei den untersuchten Personen hervorgerufen. Waren zu Anfang kaum Proben ohne verbale und physische Auseinandersetzungen möglich, konnte durch das gemeinsame Singen eine Gemeinschaft entstehen. Das Singen entwickelte eine erhöhte Selbstkontrolle und eine Vorstellung gemeinsamer Ziele (vgl. Bailey und Davidson 2002, S. 221–256). Dieser plakative Nachweis wird in einer breiten Anzahl von Studien gestützt, die in „Singen in Gemeinschaft als ästhetische Kommunikation“ von Jochen Kaiser zusammengefasst werden.

### Literaturverzeichnis

Bailey, Betty A.; Davidson, Jane W. (2002): **Adaptive Characteristics of Group Singing: Perceptions from Members of a Choir For Homeless Men.** In: *Musicae Scientiae* 6 (2). DOI: 10.1177/102986490200600206.

Herden, Birgit (2017): **Wie die Kraft der Musik uns berührt und hilft.** In: *Die Zeit*, 28.09.2017. Online verfügbar unter <https://www.zeit.de/zeitwissen/2012/01/Psychologie-Musik>, zuletzt geprüft am 26.06.2020.529Z.



Kaiser, Jochen (2017): **Singen in Gemeinschaft als ästhetische Kommunikation.** Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Schindler, Uta (2019): **Macht Singen glücklich?** In: *Spektrum* 2019, 18.03.2019. Online verfügbar unter <https://www.spektrum.de/frage/macht-singen-gluecklich/1630772>, zuletzt geprüft am 26.06.2020.



Wissenschaftliche Dienste (Hg.) (2007): **Die Wirkung von Musik auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern.** Ausarbeitung WD 9. Deutscher Bundestag. Online verfügbar unter <https://www.bundestag.de/resource/blob/412142/09914ea6936cf67d170265dae087cb2d/wd-9-060-07-pdf-data.pdf>.



### Fazit

Dieser kurze psychologische und psychosoziale Abriss über den aktuellen Stand der Forschung macht deutlich, welche Bedeutung das Singen – neben dem gemeinschaftsstiftenden Effekt – für junge Menschen in unserem Verband haben kann. Es kann dazu beitragen, positive Erfahrungen und Freude in der Gemeinschaft mit einer gesunden Entwicklung zu vereinen.